Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 144 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 3) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Visbrood, met melk	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	756	605			9%
kcal (kcal)	180	144			9%
Eiwit (g)	19,7	15,8	43,8		35%
Koolhydraten (g)	7,6	6,1	16,9		3%
Suiker (g)	1,4	1,1	3,1		3%
Water (g)	90,1	72			6%
Vet (g)	7,8	6,3	39,1		9%
Cholesterol (mg)	127	102			42%
Vezels (g)	0,26	0,21	0,3		1%
Verzadigd (g)	1,9	1,5	9,7		9%
EOV (g)	2,9	2,3			3%
MOV (g)	1,9	1,5			8%
Omega 3 (g)	0,84	0,67			61%
Omega 6 (g)	1	0,83			12%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,24			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,4	0,32			160%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,07		8%
B2 (mg)	0,23	0,18		14%
B3 (mg)	6,8	5,5		40%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,6	3,7		163%
C (mg)	0,29	0,23		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	1,8		17%
K (µg)	4,1	3,2		6%
A (µg)	93,1	74,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,9	18,3		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	129	103		13%
Fosfor (mg)	292	234		53%
Magnesium (mg)	30,3	24,3		9%
Koper (mg)	0,07	0,06		8%
Jodium (µg)	71,2	56,9		47%

IJzer (mg)	0,91	0,73	8%
Selenium (µg)	29,4	23,5	42%
Zink (mg)	1,9	1,6	22%
Kalium (mg)	360	288	10%
Natrium (mg)	576	461	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,2	6,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	85,9	68,7		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	2,5		
Polysacchariden (g)	6,2	5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,04		
Som van vetzuren (g)	6,9	5,5		
Transvetten (g)	0,04	0,03		
EPA (g)	0,16	0,13		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,24	0,19		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	1,8		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl